

# LIMIT THE SPREAD OF GERMS

that could make you & others sick.



## Cover your coughs and sneezes...

with tissue -OR- cough or  
sneeze into your sleeve, not your  
hands. Always put used tissue  
in the trash and then, wash  
your hands with soap & warm  
water -OR- clean your hands with  
alcohol-based hand cleaner.

Public Health Department  
Santa Clara Valley Health & Hospital System



# ELIMINE LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES

que pudieran enfermarlo a usted y a los demás.



## Cubrase la boca al toser o estornudar

con pañuelos -O- con las mangas  
de su ropa, nunca con las manos.

Tire los pañuelos usados a  
la basura y lávese las manos  
con agua tibia y jabón

-O- utilice un desinfectante  
para manos con base de alcohol.

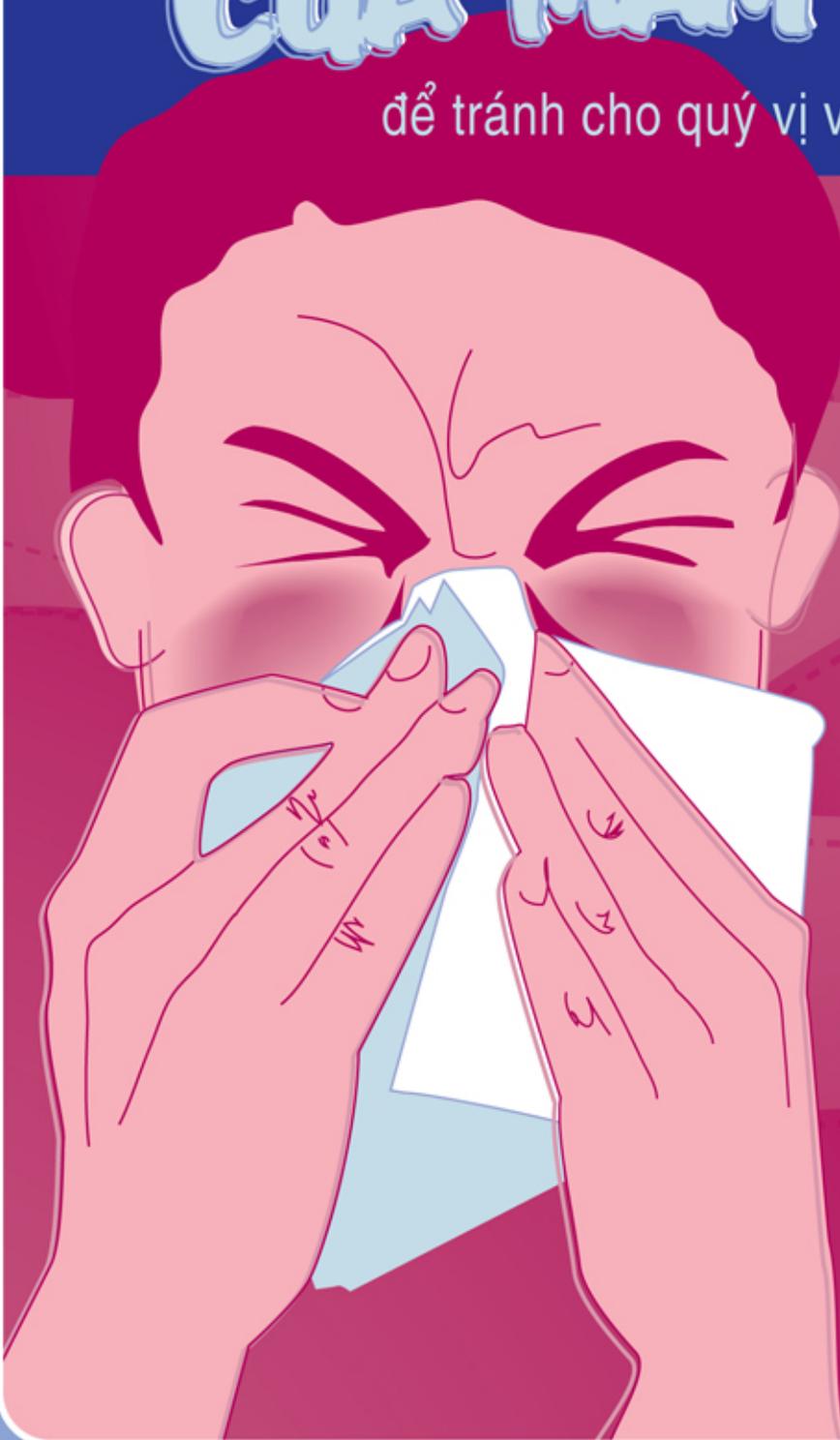
Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



# GIỚI HẠN SỰ LAN TRUYỀN CỦA MÂM BỆNH

để tránh cho quý vị và người khác bị bệnh.



Che lại khi ho và  
nhảy mũi...

với giấy chùi – HOẶC – ho hoặc nhảy mũi  
vào cánh tay áo, dùng dùng bàn tay của  
mình. Luôn luôn bỏ giấy chùi dùng rồi vào  
thùng rác và sau đó, rửa tay với xà bông và  
nước ấm – HOẶC – chà tay với kem  
rửa tay có chất cồn.

**Public Health Department**

Santa Clara Valley Health & Hospital System

